



JUDO CLUB GINESTET - LA FORCE

Le Judo Club Ginestet-La Force, qui compte près de 140 licenciés et 2 dojos, propose sur le site du SIVOS à LA FORCE plusieurs activités :

- **de l'EVEIL JUDO** pour les enfants de 4 à 6 ans essentiellement axé sur le développement de la motricité générale et celui du sens social,
- **du JUDO POUR TOUS, "de 7 à 77 ans"** dont l'objectif est soit de projeter, soit d'amener l'adversaire au sol, et ensuite de l'immobiliser, ou bien de l'obliger à abandonner. Sport complet, le judo est adapté à tous les publics. Le judo véhicule également des valeurs éducatives, au nombre de 8, elles constituent le code moral du judo et sont applicables sur le tatami et en dehors.
- **du TAÏSO**, un ensemble d'exercices de renforcements musculaires pratiqué surtout par un public féminin.

Le Judo club Ginestet-La Force c'est aussi sur le site de GINESTET :

- **du judo**, sport de combat d'origine japonaise dont le but est de faire tomber ou d'immobiliser l'adversaire – le lundi
- **du jujitsu**, sport de défense qui permet d'esquiver une agression, de résister ou, si besoin, de riposter avec efficacité – le mercredi
- **de la préparation à passage de la ceinture noire et +** – le vendredi

Sur le site de LA FORCE, les horaires sont les suivants :

Le mardi :

- ** 18h00-18h45 : Eveil judo 4-5 ans
- ** 18h45-19h45 : Judo 6-7 ans
- ** 19h45-20h45 : Taïso

Le vendredi :

- ** 18h00-19h00 : Judo 8-10 ans
- ** 19h00-20h30 : Judo à partir de 11 ans et adultes

Contact : Denis FRECHEVILLE 06.30.56.23.69 – Mail : judoclubginestetlaforce@gmail.com

